



## Recepti iz EKO vložnega stročjega fižola

[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

Preizkusite naslednje okusne recepte iz vložnega stročjega fižola, ki vsebuje veliko vitamina C, folne kisline in železa. Za pripravo jedi uporabljajte polnovredne, kakovostne sestavine iz ekološke pridelave in predelave. Dober tek!



### Solata iz stročjega fižola s peteršiljem

**Sestavine:** 400 g vložnega stročjega fižola, 2 stroka česna, sol, ščepec mletega črnega popra, olivno olje, majhen šopek peteršilja

**Priprava:** Česen olupimo in nasekljamo ali narežemo na tanke lističe. Peteršilj nasekljamo. Stročji fižol odcedimo, damo v skledo, po okusu dosolimo, popramo, dodamo česen, žlico peteršilja in olje. Peteršilju lahko dodamo po želji tudi nasekljano baziliko. Dobro premešamo.



### Pisana solata s stročjim fižolom in paradižnikom

**Sestavine:** 400 g vložnega stročjega fižola, 200 g svežega paradižnika, 50 g črnih oliv, 200 g mocarele, 1 čebula, sol, poper, olivno olje

**Priprava:** Paradižnike narežemo na večje kose. Kroglice mocarele prerežemo na polovico. Stročji fižol odcedimo, damo v skledo, dodamo paradižnik, olive, mocarelo, drobno sesekljano čebulo, sol, poper, olje. Solato premešamo. Obložimo jo lahko tudi s koščki kozjega sira. Ponudimo z opečenim kruhom.



### Solata s stročjim fižolom, rukolo in pinjolami

**Sestavine:** 400 g vložnega stročjega fižola, 100 g svežega paradižnika, 100 g rukole, 2 žlici pinjol, 1 čebula, 1 strok česna, sol, poper, olivno olje

**Priprava:** Paradižnik narežemo na večje kose. Rukolo operemo. Čebulo narežemo na manjše koščke. Stročji fižol odcedimo, damo v skledo, dodamo paradižnik, rukolo in čebulo ter vse skupaj premešamo. Pripravimo preliv za solato: zmešamo strt česen, sol, poper in olje. Pinjole popečemo in ohladimo. Po solati prelijemo preliv in potresemo pinjole.

**Več receptov na [www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)**

## Kje do EKO izdelkov?

- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon.- sob. 8.00 – 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. – pet. 9.00 – 21.00 | sob. 8.00 – 21.00
- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 – 17.00
- BIO TRGOVINA na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob.-ned: 10.00 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.